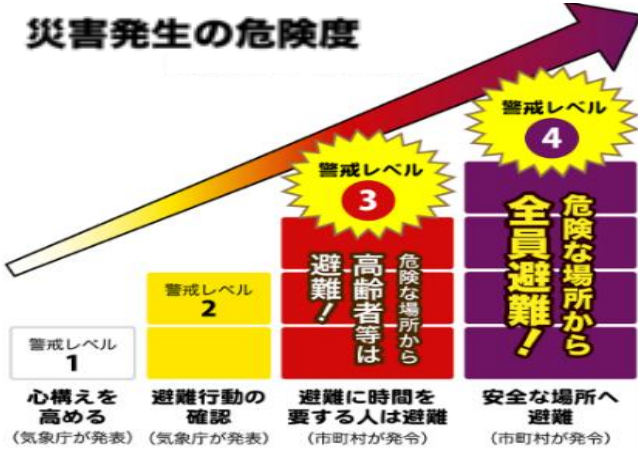


災害はいつ起きるのか

災害はいつ起きるのか。つまりいつ避難すればよいからです。避難とは難を逃れることで、必ずしも避難所に行くことではありません。できるだけ安全な場所に移動することです。さらに避難は災害の種類によってその方法が全く変わります。

土砂災害や浸水は、町から住民がとるべき行動を促す情報が入ります（災害発生の際



険度の図）。レベル5ではすでに災害が発生しています。

レベル2が気象庁の発表する注意報です。レベル3が警報です。レベル4は危険な場所から全員避難です。危険な場所は災害の種類によって変わってきます。行政のハザードマップや地区防災マップで危険が示されています。

洪水・がけ崩れ・土石流はいずれも豪雨災害ですが、洪水は池田町で雨が降っていないくても、北アルプスで豪雨があれば起きます。氾濫すれば水浸しになるのではなく、町の中でも高瀬川と同じ流れが生じ、30cm以下でも足をとられて流されてしまいます。地すべりは雨が降っていないくても発生します。

災害の種類によって避難の方法を決めて、実際に訓練してみましよう。避難するときは近所への声掛けも大事です。行政から連絡とは別に、防災情報ツールがあります。例

えばネットで「NHKニュース防災」などは全国の現在の災害状況や池田町のハザードマップやライブカメラなどもリアルタイムで見ることが出来ます。災害発生の際が迫っているかどうかの警戒レベル情報は気象庁の「キキクル」で観ることが出来ます。

えばネットで「NHKニュース防災」などは全国の現在の災害状況や池田町のハザードマップやライブカメラなどもリアルタイムで見ることが出来ます。災害発生の際が迫っているかどうかの警戒レベル情報は気象庁の「キキクル」で観ることが出来ます。

次回に続く

横山タカ子さんを囲んで

創作料理教室ひらかれる

クラフト展では記念すべき年ということで町からの呼びかけがあり、実行委員会をつくり料理研究家の横山タカ子さんを招いて、11月7日多目的研修センター調理室で創作料理教室が開かれました。四つのテーブルに分かれて先生の指導を受けながら、池田のお米の御飯、地元

エノキ、豚肉入りの野菜炒めなどをテキパキと指導され、参加された栄養士のサポートを頂きながら料理が次々と出来上がり、その調理室で会食が始まりました。東京から駆け付けた方や旧知のファンもありその場で質問や感想が次々と飛び出し、楽しく有意義で貴重な料理教室になりました。（実行委員服部守正）

読者の声

腹式呼吸で便秘解消

この数年便秘に悩んでいました。なかなか便が出ないの、良いと言われる方法を試したりしたのですが、改善に至りませんでした。ところが、ある方法で解決したのです。それが腹式呼吸です。

インターネットで見ると横隔膜を大きく動かす呼吸法とあります。鼻からゆっくり息

俳句

越し方に戸惑いまどう吾亦紅 幸代

秋の日の端行く猫の軽き歩や 美ちこ

くるくると一回転の落ち葉かな 由美

を吸い込みお腹をふくらませ、口からゆっくりゆっくりはきだしお腹をへこませる方法です。ところが私は鼻から息を吸い込む（鼻呼吸）ことができないのです。夫は私のやっている表情を見て笑い出すし、自分の不器用さをこれほど感じたことはありませんでした。しかし「継続は力なり」と言ううちに、数か月繰り返し返しているうちに、毎朝苦勞なしに通じがあるようになつたのです。「何事もあきらめずに継続する」ことを改めて感じた体験でした。

（山本久子）

高市早苗氏なぜ笑う

総裁選の時は作り笑い、首相の今は含み笑い、企みは何だろう。この席に座ったからには好きなように人事を決める。新組織で批判勢力は抑え込む。防衛費はたっぷりつけて足りなければ増税、借金もあり。そして国防族をうんと増やしたら、いよいよ憲法改正だ・・・

その微笑いつまで続きますかね。（吾妻町 西田良平）